

Fajitas de Asia

Prep time: 25 minutes

Cook time: 20 minutes

Makes: 6 Servings

"Charli se enamoró de una receta de albóndigas agridulces," dijo su mamá Heidi Lynn. "Pero carecía de los vegetales y las albóndigas estaban congeladas, y no era algo que yo hubiera querido servir a mis hijos. Este reto fue lo ideal para nosotros, ya que mi hijo me empujó a encontrar una opción mejor. Al Hacerlo, me di cuenta lo mucho que nos divertimos cuando cocinamos juntos y cuan rápidamente usted puede hacer una comida cuando tiene un ayudante. Añadiríamos un par de cucharadas de granola hecha en casa de su abuela, fresas y yogur bajo en grasa como un acompañamiento a este plato."

Ingredients

- 2 tablespoons** azúcar morena
- 1/2 teaspoon** pimentón
- 1/2 teaspoon** ajo en polvo
- 1/2 teaspoon** pimienta negra recién molida
- pimiento (chile dulce) rojo picado al gusto
- 3** pechugas de pollo deshuesadas, sin piel (cortadas en tiras finas)
- 1 teaspoon** aceite de sésamo
- 1** pimiento verde (sin semillas y en rodajas)
- 1** pimiento de color naranja (sin semillas y en rodajas)
- 5** cebolletas (cebolines) (picadas)
- 1 cup** piña enlatada (cortada en pedazos de tamaño de un bocado, más 2 cucharadas de jugo de piña reservada de la lata)
- Para adornar:
- 6** tortillas de trigo entero
- 1/4** cabeza de repollo rojo, rodajas finas (para decorar)
- 1/2 cup** almendras tostadas, en cortadas (para decorar)



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	303	
Total Fat	8 g	12%
Protein	14 g	
Carbohydrates	42 g	14%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	345 mcg	14%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/2 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	3 1/2 cups

Directions

1. En un tazón mediano, combine el azúcar, pimentón, ajo en polvo, pimienta negra y pimiento rojo picado. Agregue el pollo y frótelo por todas partes con la mezcla de especias. Transfiera el pollo en una bolsa de plástico grande que se pueda sellar y refrigere por lo menos durante 20 minutos y por varias horas más.

2. En una sartén de freír grande o “wok” (cacerola asiática) sobre fuego moderado alto, caliente el aceite. Agregue el pollo y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que estén completamente cocidos, alrededor de unos 7 minutos.

3. Transfiera el pollo a un plato y póngalo de un lado. No lave la olla.

4. Agregue los pimientos, cebollines y jugo de piña a la sartén y cocine durante 5 minutos.

5. Añada los trozos de piña y pollo cocido y cocine, revolviendo de vez en cuando, durante unos 3 minutos.

6. caliente las tortillas en el microondas durante 30 segundos.

7. Divida la mezcla de los vegetales y el pollo entre las tortillas, póngale encima a cada una de las tortillas, el repollo rojo y almendras. Sírvalo.

Notes

Estado: Dakota del norte

Nombre del niño: Charli Mcquillan, 8